苏黎世学联
新生手册2017/18







ACSSZ | New Student Handbook 2017/18

目录


欢迎!
Willkommen
Bienvenue
Benvenuto
Baignvegni

主编的话



亲爱的小伙伴们，欢迎你们来到美丽的苏黎世。在你们准备行装的时候，我们特地编写了这本手册，希望你们能从中得到所需的帮助。你们将会遇到很多困难，也会得到很多帮助。你们将会展现中国人的勇敢谦虚和勤劳智慧，同时也会体会到瑞士的富饶美丽和严谨认真。这将会是一段“温暖和百感交集的旅程”。但是我们更希望，你们在经历了海外生活的磨砺之后，不再需要这样的册子，能够自己克服前进路上的任何困难，“一个人就像一只队伍”，迈着大步，走向梦想，走向成功，走向真正的独立。

流传下去的是文字，更是文字里透出来的热情和精神。尽管学业工作繁忙，但还是很多人抽出时间参与到了第二版的编辑和设计中来。这是因为我们接受帮助后也想去帮助后人，并且我们也希望这个热忱和爱心继续得以传承下去。我们学会了克服恐惧、迷茫和无助，独立的生活。我们也希望能够帮助你们克服恐惧，快速地走上学习和生活的正轨。在此我们向参与这本手册编辑工作的团队成员表示诚挚的感谢，也对即将踏上人生新的征程的你们表示衷心的祝福。

张静 刘丽娜

苏黎世学联欢迎词

亲爱的各位同学，你们好！作为瑞士最大的华人学生团体，苏黎世学联向你们致以最诚挚的问候与欢迎！苏黎世中国学生学者联合会(Association of Chinese Students and Scholars in Zurich，简称ACSSZ)成立于八十年代中，是由苏黎世中国学生学者组成的一个独立、自治的非政治性的组织。我们的宗旨是服务广大中国学生、学者，联系、团结校友、华人、华侨，服务苏黎世地区的华人社区，弘扬中华文化，促进中瑞文化交流与相互理解。苏黎世学联立足高校，面向苏黎世,连接中瑞,在弘扬中国文化、促进学生就业、组织课余活动、开展学习讲座等方面开展了许许多多的活动，得到了瑞士各界的广泛好评。2016 年，我们在端午、中秋、和春节举办的盛大中华文化庆祝活动更是在活动内容和规模上均有了新的突破。此外，我们还经常组织一些例如苏黎世老城一日行，瑞士国庆日游行等帮助同学们融入当地文化的活动。为帮助同学们找到各自志同道合的小伙伴，学联设立了登山群、健身群、篮球群、K歌俱乐部、棋牌社、排球群、网球群等各类兴趣小组群和社团组织。过去两年来，我们还与将近三十家当地餐馆、超市、理发店等各类商家建立了合作伙伴关系，为持有学联卡的同学们争取到了五至九折的优惠，最大限度为学生争取权益。

有朋自远方来，不亦乐乎？在我们欣喜地迎接你们不远万里来到异乡求学深造之际，苏黎世学联满怀诚意地为你们整理了这本《新生手册》，从“行前准备”，“落地须知”，“生存攻略”，“交友”，“领事保护”以及“常见问题”等各个方面为大家答疑解惑。我们希望通过我们的不懈努力，苏黎世学联能给每一位成员带来友谊、亲情和温暖。同时，我们也非常期待你们的加入，为 ACSSZ 注入更多活力，一起更好地为广大中国学生学者服务，把这份同为中国人的温暖和情谊永久传承。最后，祝你们一路平安，让我们相约苏黎世！

苏黎世中国学生学者联合会

苏黎世学联执行委员会

张璐西
主席



吴柯
执行主席

胡豆
副主席





汪增辉
副主席、体育部

刘景春
秘书长



刘丽娜
公关部





张静
企业部

吴丹
秘书部





李程
宣传部

乐嘉雯
外联部





苏黎世学联招新

苏黎世中国学生学者联合会(ACSSZ)成立至今已有三十余年历史，是一个由当地学生学者们共同组成，关爱互助的大家庭，共有会员一千余人，其中注册在校学生六百人左右。目前学联主席团共五人，设主席一人，执行主席一人，副主席两人以及秘书长一人。学联下设秘书处、宣传、公关、外联、企业、体育共六个部门。

我们的宗旨是让中国学生在瑞士找到家的感觉。我们在中国传统节日春晚，元宵，端午和中秋节等都会举办不同的庆典。为了帮助同学们更好的融入瑞士当地生活，我们还积极参与瑞士的重要活动，例如送冬节，城市接力赛跑，啤酒节，让同学们体会到当地人们的传统风俗。此外学联还设立了健身群，Cosplay 兴趣小组，K 歌俱乐部、棋牌社等社团，以丰富大家课余生活。

我们长期与瑞中协会、瑞中经济协会、Switzerland-China Connection、瑞士中国学人科技协会，瑞中企业商会等众多瑞士当地华人或瑞中友好协会和社团保持着友好的合作关系。我们配合组织科协活动十余场、并积极支持各兄弟学联、各大校友会及华侨社团的活动。2017 年全瑞春晚，苏黎世学联主席张璐西出任总导演，执行主席吴柯作为总策划，带领春晚工作组办出了一台高质量的晚会，受到各届好评。2017 年 1 月，苏黎世学联组织近百名志愿者欢迎习近平主席夫妇访问瑞士，成为欢迎队伍中一道独特的风景线。

在过去的一年里，苏黎世学联总共举办了六十三场活动，其中主办活动四十一场，协办活动十五场，和支持教育处的活动七场，以最高分荣获优秀学联一等奖。

学联是一个好玩有趣的大家庭，在这里你可以认识留学同伴，对中国感兴趣的国际友人，在海外工作、创业拼搏并享受生活的中国华人以及各类中瑞公司、组织；你也可以迸发思维，把自己想做学术娱乐各项活动实践出来；也可以深入探索瑞士文化。在学联，总能找到你想要的。

加入我们，和一群有趣的人，做有趣的事吧！





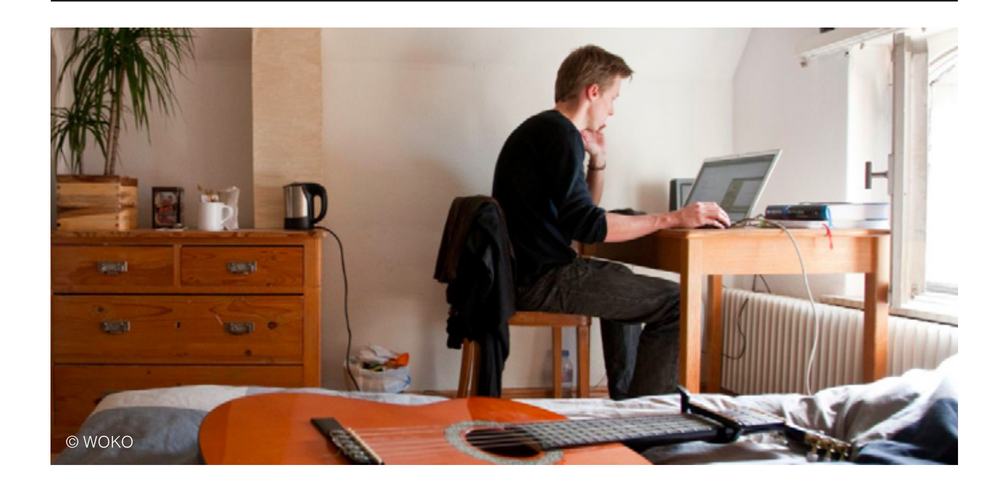
三种加入方式

1. 扫码填写报名表
2. 新生欢迎会现场报名
3. 直接联系我们学联执委会的干事

第一章

行前准备

① 租房


© WOKO

1. Student Village

studentvillage.ch

有基本家具，拎包入住。

2. WOKO

www.woko.ch

有基本家具，拎包入住。

年龄不超过 28 岁。若博士在 28 岁前入住，之后可以续租。

若博士年收入超过 26,400 瑞郎，每月则要多交 100 瑞郎。

3. JUWO

www.juwo.ch

申请者的年龄在 16 至 28 岁之间。

年收入不超过 30,000 瑞郎。

5. 瑞士华人论坛上租房信息

www.swissant.com

forum.swissinfo.ch

4. 其他 WG 租房网站

www.wg.zimmer.ch

www.wg-gesucht.de

www.marktplatz.uzh.ch

www.students.ch

www.ronorp.net

防骗贴士：经典骗钱套路是你人目前不在瑞士，飞过来如果不租的话他不划算，请你寄定金过去。或者是转定金过去能让他看到哪个是最真诚的租户。类似这些可疑情况都不要转账。另外如果需要你输入 QQ 号码和密码等才能看房屋图片等均属盗号欺骗。找房入住退房小 Tips 参见“生存篇”

② 买机票



1. 买什么时候的机票

如果可以，尽量提前两至三周来瑞士，便于租房，学校注册，办理各种手续，熟悉环境等，顺便预留一点时间预习新的课程。另外，一定要注意买在签证生效后到达的航班！生效后到！生效后到！重要的事情说三遍。

2. 买什么机票

由于出国需携带行李比较多，建议买可以托运两件行李箱的机票。

① 可以托运 2×23kg 行李的航班：
国航、芬航、汉莎和俄航的留学生票（国航北京直飞苏黎世的航线无留学生行李优惠）。

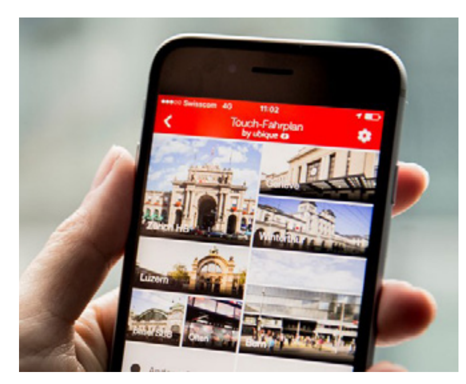
② 可以托运 40kg 行李的航班：
国泰航空的留学生票可以托运 40kg 行李，从广州出发则可以托运 45kg。

③ 可以托运 45kg 行李的航班：
卡塔尔和阿联酋留学生票。

④ 其他：英国航空虽然只能带一件，但手提行李只看箱子大小，重量大约 20 公斤（与托运行李一致）。

详情需到各航空公司主页进行最后核实。

③ 实用 Apps



1. SBB

瑞士铁路局，查询及购买瑞士境内火车或者 Postbus 车票。

2. ZVV

苏黎世的公共交通系统，可用于查询时刻以及购买车票。

3. FLIXBUS

德国的巴士公司，遍布欧洲各角落，是在欧洲出行的重要廉价交通工具。

4. Uber

是一间美国的交通网络公司，类似于国内的滴滴打车。

5. Google Maps

在国外出行的最佳伴侣。

6. ASVZ

ETHZ 和 UZH 运动中心的课程安排 App。

7. ETH App

可查每天饭堂提供的菜单。

8.WhatsApp

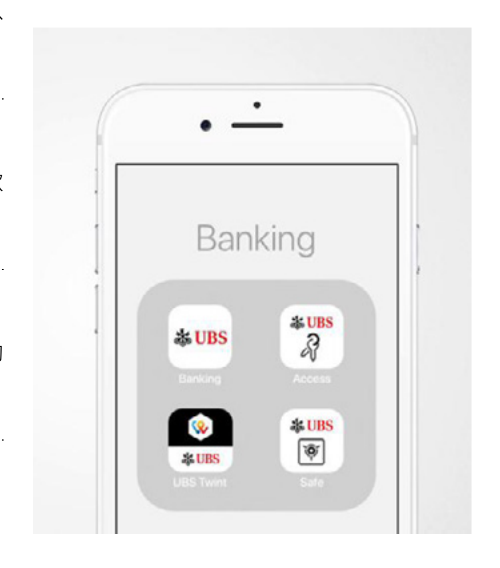
即时聊天工具。

9. Twint

瑞士版的支付宝，小额转账非常方便。

10. 网银 App

每个银行都有自己的网银 App，推荐下载。



4 推荐物品指数

★★★★★	瑞士没有获得渠道，性价比低
★★★★	生活中需要，瑞士获得性价比较低
★★★	应急用，瑞士获得性价比略低
★★	其它物品



推荐指数 ★★★★★

1. 录取通知书及其要求的证件（复印件）

证件：护照，身份证，驾照及公证件，带齐注册所需的所有文件。

> 友情提示：中国驾照在一年内配合有效认证 / 公证翻译文件，在瑞士有效。这个“认证 / 公证翻译件”对于不同的租车公司来说要求不一样，有的只要翻译，有的要公证翻译，有的要具有外交效力的认证翻译。国内租租车网站上有一个“国际驾照认证件”，据说被认可度很高。
>
> 过了第一年，需要在苏黎世的交管局办理转驾照手续。转驾照需要通过一个特殊的路考(Kontrollfahrt)，重点不在汽车操控，而在于对当地交规的理解。路考一旦挂科，国内驾照立即失效且不能补考，需要从零开始学瑞士驾照。

2. 证件照

护照规格 5 至 8 张。办理交通卡、签证和换护照时等情况需要。另外，证件照自动拍摄亭很普遍，8 瑞郎 4 张，价格略贵。

3. 现金

2000 瑞郎基本够用。



4. 银联及信用卡

银联境外 ATM 取现：每卡每年银联取现限额为 10 万人民币等值外汇，每卡每天限制为 1 万元人民币等值外汇。“银联汇率”的瑞士法郎价格每天更新一次，约为北京时间下午 16:30。华夏银行每个月第一笔（银卡三笔）可免费提取一定数量的现金。南京银行每日提现免手续费。其他提现免手续费的银行情况，请参考“快易理财网”。

国内带有 VISA/Mastercard/American Express 标志的多币种信用卡基本上都能在瑞士消费。有的 POS 机可以选择币种，建议选择瑞士法郎可能最终会便宜一些（国内发卡行的外汇价格比瑞士机构人民币购买价格划算）。注意问清楚发卡行还钱的时候是用人民币即时购汇还是用绑定的国内储蓄卡里的外汇存款还款，因为大部分银行默认是前者。此外，中国银行 2015 年推出一款可存取外币的银联卡，想把保证金直接存卡里带过来的同学可以考虑这个。

> 友情提示：在国内建行或其他银行存的瑞郎在瑞士无法直接取现。建议在国内开通网银，在瑞士办好银行卡后可将国内的存款转到这边的银行卡。
>
> 瑞士不会有银行以通过邮件方式通知你账号有异常情况，任何以银行名义给你发的邮件建议统统删除。

5. 电饭煲

瑞士有卖，性价比较低，约 50 瑞郎起价，外观和功能很简陋。或者可以考虑小型（2L 左右）的质量好的电压力锅，煮饭非常好吃，同时也可以炖肉定时等很方便并省时间。

6. 转换插头

瑞标和万用插头。建议淘宝“瑞标”转接头。所需数量需考虑以下因素：

- 需转换插头的电器数量
- 需同时使用的电器数量
- 是否有耐心一个转换插头挪来挪去



推荐指数 ★★★★

1. 计算器

根据专业自行决定，Casio fx-991es plus 这个级别足够。智能计算器、绘图计算器一般不允许带进考场。

> 友情提示：有 Test Mode 的智能计算器在大多数情况下是允许被使用的。据观察，这边同学考试用的计算器大多数都要比 Casio fx-991es plus 这个级别的智能很多。

2. 插线板

搭配转换插头使用。国内带来的电器可用，瑞标和欧标的两脚插头也可用。

3. 无线路由器

可以先咨询你所租的房子是否需要无线路由器，如果需要，可以带上。

4. 眼镜

一到两副备用。在瑞士价格较贵。墨镜在日常阳光下可满足护眼需求，登雪山时则为生存必须。热爱运动的同学也推荐从国内购买泳镜。尤其是近视泳镜，苏黎世及周边边境城市都没有卖。

5. 衣物

春秋装多带，瑞士春秋绵长气候宜人风景秀丽。冬季气温和长三角比较像，外加到处都有暖气，不用太厚的毛衣，厚外套可以带，其实打折季和 Outlets 的衣服也很划算。至于夏天的气温比较不稳定，夏装携带请自行斟酌。另外，瑞士大部分建筑是没有空调的。

6. 正装

建议携带。使用场合不多，但总有机会用到。

7. 常用药物

根据自己的情况携带对应药物，另外建议携带常用药物如云南白药、腹可安、喇叭正露丸等以备不时之需。

推荐指数 ★★★

1. 旅行装洗漱用品

到达瑞士的最初几天应急使用。

2. 床上用品

IKEA 价格相对低廉，但质量一般。IKEA 可以提供网购，但运送时间较长（一到两周）。如有多余空间可从国内携带部分。

3. 文具

习惯用中性笔可多带笔芯。瑞士其他文具的性价比不错，小东西从国内带也无妨，比如订书机、胶带等。

4. 电池

有需要电池的电子产品推荐充电电池，石英手表用户可以配备同型号纽扣电池。

5. 电吹风，指甲刀，牙刷，筷子，网线

6. 小锁头

体育馆或廉价旅馆的储存箱可用。

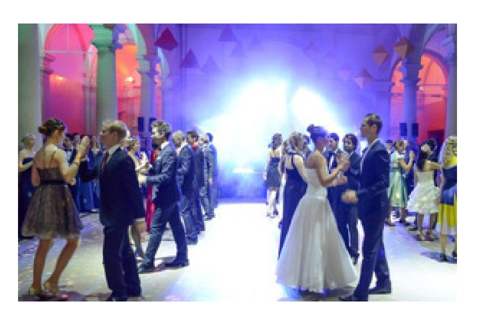
7. 隐形眼镜及隐形眼镜护理液

不必多带，到德国购买性价比较高。



8. 晚礼服和旗袍

晚礼服可用来出席各种晚宴、舞会等，比如每年十一月，会在 ETHZ 举办欧洲最大学生舞会 Polyball。旗袍则可用于文化节或正式的特殊的场合。



9. 个人用品

① 女生用品：日韩系化妆品（欧洲当然欧美系的产品居多）、剥离式面膜等

② 男生用品：剃须刀（不论手动还是电动，瑞士都比较贵）、剃头推子（理发店男士 25CHF+）。



推荐指数 ★★

1. 电脑

有换代计划的话推荐学期初针对高校学生的 Neptun 项目，提供相对低价的高配置产品。下单到配送需要一段时间，建议国内带一个备用。

2. 手机

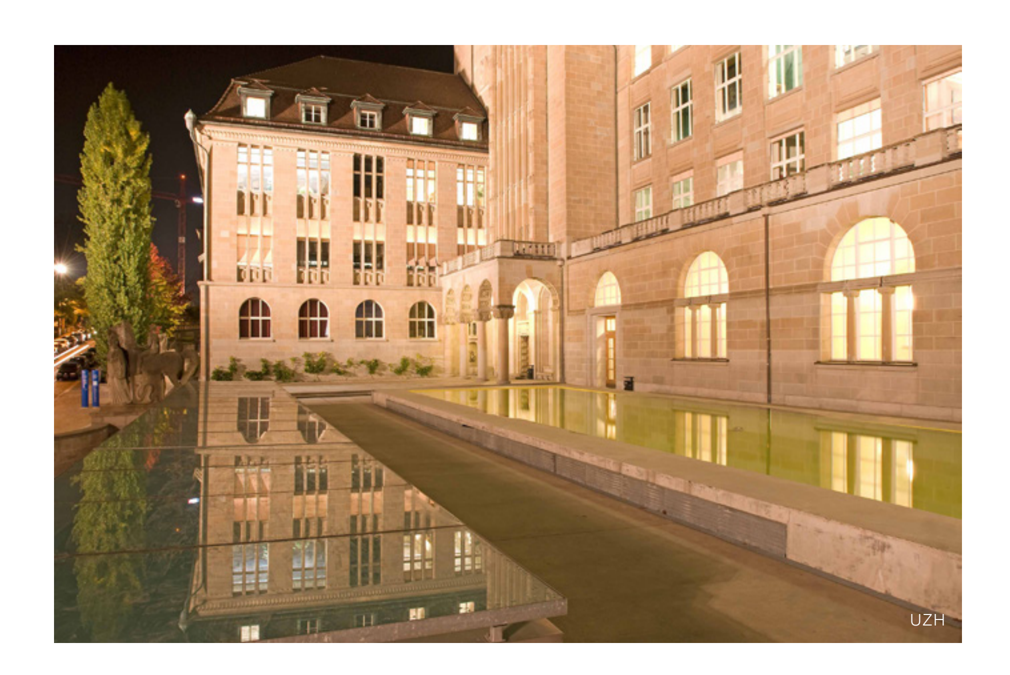
国内手机可用。购买签约机需要先办理居留证，建议国内带一个备用。注意国内与中国移动或联通或电信签约的手机，或充话费送手机的手机，来到欧洲这里也许不能用 3G 或 4G 网络，只能用 2G。

3. 电子配件

移动硬盘，U 盘，充电线，充电宝等根据各自需要。

4. 中国风小礼品

赠与帮助过自己的友人，也是道歉的好助手，传递爱与友情的正能量。可考虑带 USB 插头的随身带小风扇、礼品包装的中国筷子、中国结、剪纸、纸扇、书法、国画、中国风纸袋子（用于装礼物）等。

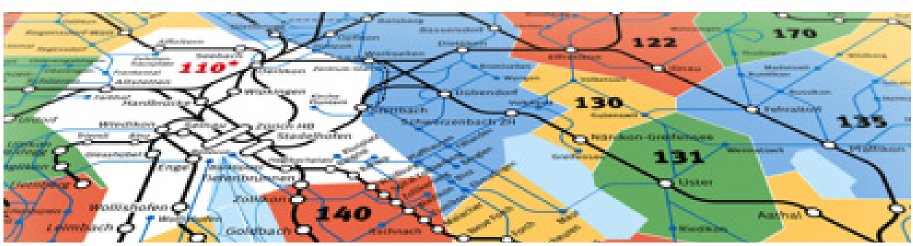

UZH

第二章
落地篇

1 报平安

落地任务中的重中之重。儿行千里母担忧，大家落地后、最迟安顿好后，一定要先给家里报一个平安，告诉他们你已经顺利到达。





2 办卡

1. 电话卡

可在机场办理，也可以安顿下来以后去其他网点办理。有同学反映在机场办理的话日后若有什么活动可能需要跑回办理的营业点处理，在离住处近或市中心的网点办理更加方便。

瑞士三大移动运营商 Salt、Swisscom 以及 Sunrise 在机场均有网点。各家有不同的优惠活动，建议上官网比较。可以先办个 Prepay，等了解情况后再签约。

在和运营商签约后，PrePay 的号码和余额可转到合约账户。关于电话卡的细节可参考《生活篇》的相关内容。



2. 交通卡

苏黎世的机场和机场火车站在一起，在柜台上出示护照和一张护照规格照片就可以办理交通卡，并提供寄送地址。平时每天出门随身携带交通卡，以防被查。

以下为四种学生常用交通卡：

① 苏黎世市区（110 区）年卡：26 岁以下 549 瑞郎，以上 756 瑞郎。学校和住宿都在 110 区内的话，这个基本是标配，可乘坐 110 区内所有交通工具。

在此基础上，还有以下三种交通卡方便出行，可在安顿下来熟悉环境之后决定是否购买：

② 半价卡（Half-Fare Travel Card）：185 瑞郎 / 年，半价乘坐交通工具。

③ 七点卡（Track 7）：129 瑞郎 / 年。持卡人 19：00 后免费乘坐瑞士境内火车。办理七点卡需要持有半价卡并且在 25 周岁以下。

④ GA 卡（全瑞士通行卡）：30 岁以下的学生 2600 瑞郎 / 年，30 岁以上的 3665 瑞郎 / 年。有了 GA 卡就不需要半价卡了，也不需要苏黎世市区的月卡和年卡了。需额外付费的上山票,可享受半价或三分之一的价格。

> 友情提示：机场不在 110 区内，办理好 110 区交通卡后要另外买一张加区票（加一个区），可出示宿舍地址给柜台人员，在其指导下购买。
>
> 凌晨一点到五点，车号带 N 的夜间交通需额外买 5 瑞法夜票，否则罚款瑞法。
>
> 如果不确定是否需要年票，可先买月票，一个月内可更换为年票。

③ 新居入伙

拿钥匙，放行李，好好休息，倒时差

住前要做租房初始检查，检查一下墙面、地面、镜面、家具等有无损坏或脏污，拍照以做记录，并及时告知房东，书面记录损坏情况，双方签字。

如果要多复制钥匙，大约要 20 瑞郎，需要房东的房屋证明才能复制；要注重保管好所有房屋钥匙！瑞士配钥匙价格高而且手续麻烦。瑞士公寓楼每家的房门钥匙都能开楼下大门，属于“贵重”钥匙。如果丢失了钥匙，严重情况可能需要换掉整栋楼的钥匙，并赔偿这些钥匙费和换钥匙人工费（建议购买第三责任险）。

④ 学校报到

注册

根据录取通知书上的要求带好资料到指定办公室注册、补齐材料等。出发前记得查看一下办公时间（通常为周一至周五，11:00-13:00）。


ETH

⑤ Kreisbüro



宿舍所在地所属的 Kreisbüo（街道办）或 Gemeindehaus（村委会）办理居住手续。首先确认自己住的地方属于哪一个区，再查找相应的 Kreisbüro 及办公时间。

网址：www.stadt-zuerich.ch

需要携带护照、住房合同以及手续费 162 瑞法；领取临时居住证（其实就是一张盖着章的白纸，有了它银行就能开户了）；预约移民局办理 Permit 的时间。

⑥ WOKO 办公室

签住房合同

地址：Stauffacherstrasse 101, 8004 Zürich, 可乘坐 Tram 9 前往，在 Stauffacher 下车，步行五分钟可达。

营业时间：周一至周四，11:00-15:00

> 友情提示：如果签的是半年的合同，尽快向 WOKO 申请续租到一年，这个是先到先得的，到时候如果想要搬出去，可以短租出去，先把房子拿到手最重要。


WOKO

7 银行

开通银行账户，办理储蓄卡和信用卡

推荐办理 UBS 的学生套餐（18 至 30 岁的学生），免年费，有利息（但是比较低，有软妹币还是放在各种宝宝里比较划算）。办理账户需要携带护照和街区办公室拿到的临时居住证。在储蓄账户以外，还可以办理额度为 2000 瑞郎的信用卡（Visa and/or Master Card）。可以报上 UBS 其他用户作为推荐人，双方都有返点。

另外，UBS 还设有 Key Club 积分机制，转账或消费都有积分。每 100 瑞郎即可积分 1 Point（相当于 1 瑞郎），三个月一结算。Key Club Points 可到 HM, Manor, Fust 等商店消费。

当然也可以办理其他银行的卡，比如 ZKB，Post Finance 等。Post Finance 也有类似的学生套餐，且有在邮局缴费不用带现金的好处（到瑞士之后会发现常常需要拿着单子去邮局缴各种费）。申请完成后，银行会把所有的材料邮寄到你的注册地址，包括你的银行卡和初始密码。

友情提示：对于 CSC 的同学，在开户行可免费索取汇款单 18 张。如果柜员坚持没有此项服务，另找时间询问其他柜员没准就解决了。在办理电话卡 / 银行卡 / 交通卡等业务时，“换柜员”这一策略可解决绝大多数问题。

如果在申请 / 获得银行卡后地址变更，请及时去银行更改地址，否则会被锁卡并收取较高手续费。



8 移民局

在街区办公室时预约的时间点到移民局办理 Permit，现场拍照和签名、录指纹。

地址：Berninastrasse 45, 8090 Zurich

需要携带学校注册后拿到的 Matriculation Letter，约两周后收到 Permit B 卡。



Kanton Zürich
Sicherheitsdirektion
Migrationsamt

Migrationsamt
Berninastrasse 45
Postfach
8090 Zürich

Telefon 043 259 88 00
Fax 043 259 88 10
E-Mail info@ma.zh.ch
Homepage www.ma.zh.ch

Öffnungszeiten Telefon
Montag bis Freitag: 08.00 bis 12.00
13.00 bis 16.30

Öffnungszeiten Schalter
Montag bis Freitag: 08.00 bis 16.30

Das Migrationsamt ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach erreichbar. Mit dem Tram Nr. 10 oder 14 erreichen Sie bequem den Berninaplatz. Von dort sind es zu Fuss nur wenige Schritte zu unserem Schalter an der Berninastrasse 45. Eine begrenzte Anzahl Parkplätze stehen Ihnen in der blauen Zone vor dem Haus zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen jedoch das kostenpflichtige Parkhaus des City Bernina-Gebäudes.

9 使馆教育处报到注册

中国驻瑞士大使馆教育处请所有在瑞高等院校、科研机构学习、进修、学术访问和攻读学位的中国留学人员在教育处办理报到注册手续，以便今后办理《留学回国人员证明》，以及提供可能的协助。

报到注册的方式请参阅教育处网站：
www.cnedu-ch.org

10 保险

Health Insurance 是必要的，在落地三个月内必须办理，其他险种根据自身需要选择。以下保险的实际价格请以实时查询官网价格为准。

Swiss Care 学生套餐

65 瑞士法郎 / 月 (1000 瑞士法郎起保)
83 瑞士法郎 / 月 (500 瑞士法郎起保)
99 瑞士法郎 / 月 (300 瑞士法郎起保)
可以在线申请，详情请查询官方网站：
www.swisscare.com

Academic Care

90 瑞士法郎 / 月 (500 瑞士法郎起保)
105 瑞士法郎 / 月 (100 瑞士法郎起保)
110 瑞士法郎 / 月 (0 瑞士法郎起保)
如果想选这个，记得多和同学交流申请进度，有问题及时与 International Student Support 联系。

ETHz 的保险的介绍网站：
www.ethz.ch/en/studies/international-immigration-housing/health-insurance.html

开学初期 ETHz 会有保险说明会，届时会有公司代表现场答疑，希望详细了解的同学可以去参加一下。

保险公司会按约定每月、每季度或每年邮寄账单，你只需按时付款即可。在医院看病，一般只需要出示你的保险卡，账单会直接邮寄给你或保险公司；如果看病的账单邮寄给你，需要你再寄到保险公司。若需要自己先行垫款，则应保留好账单，然后找保险公司报销。

> 友情提示：保险每年都有免赔额，意思是自己必付的额度，它取决于你的保险费，保险费越高、免赔额就越低。例如，某医疗保险的免赔额是 100 瑞士法郎，意味着当年的医疗费用如果不超过 100 瑞士法郎则全部自费，如果超过 100 瑞士法郎则只需自费 100 瑞士法郎，超出的部分由保险公司支付。一般情况下，免赔额每年清零。





第三章
生活篇

① 在瑞生活原则

1. 安全

谨慎，小心，注意保管好自己的财物。

在手机钱包内放上自己名片或邮箱地址（但是不要在房屋钥匙上写自己住址）。

2. 时间观念

瑞士人普遍非常准时，任何正式活动几乎不会因为任何人或任何情况而晚开始。大家开会或上课一定要准时，特别是第一个星期上课需要找教室，最好预留时间提前到。


© Switzerland Tourism

② 学习

1. UZH

① 专业相关可选课程及详情介绍：studentservices.uzh.ch/uzh/anonym/vvz/index.html

② 选课网站：Module Buchung www.students.uzh.ch/de/booking.html

③ 考试：无需单独注册，选择课程即视为参加考试。

④ 学习资料平台：OLAT lms.uzh.ch/dmz/

2. ETHz

① 专业相关可选课程及详情介绍：Course Catalogue www.vvz.ethz.ch/Vorlesungsverzeichnis/sucheLehrangebotPre.do?lang=en

② 选课网站：Mystudies www.lehrbetrieb.ethz.ch/myStudies/

③ 考试：需要在 mystudies 上注册考试。

④学习资料平台：ILIAS、Moodle ilias-app2.let.ethz.ch moodle-app2.let.ethz.ch

> 友情提示：注意选课和考试的注册时间，晚注册要额外交钱。
>
> 建议考砸（稍微没及格）后参加 Exam Review，尽量争取 Argue 分数。

③ 住房

1. 找房小 Tips

① 看到广告后给屋主发邮件的时候，切记在苏黎世这样的地方手里有房子的人每天收到的邮件雪花儿一样多。所以在邮件里表达意向介绍自己的时候生动一些，兴趣爱好什么的多写写，最好能够附上一张照片，增加阅读者的直观感受；比起发邮件，更有效的方式是打电话。不少房东查阅邮件的频率较低，通过电话可以及时获取房源信息，并约到较早的时间看房，这对于九月份刚过来并需要找房子的同学极为重要。

② 要为找房留足时间，最好提前三到四个月动手。尤其是住在 WOKO 的同学，半年或一年的合约到期时是找房高峰期，比如八月份合约到期，最好能三四月份就开始找房。

④ 相对来说，几个没有固定收入的中国人想要一起租下一整套房子略微困难（也有用家长的工资单担保成功的。对于这种情况推荐了解一下 Juwo，可能会有惊喜），建议找单独的房间或 Studio。

2. 入住小 Tips

① 平时使用家私用电时要注意，有些时候炉子上留下一点划痕会被要求赔整个一套整体式壁橱。

② 炒菜时候稍微控制一下油烟，油烟严重的时候会触发消防警报，消防队会上门，一次 800 瑞士法郎起价。

③ 住在人多混杂的大宿舍的话，看好自己的东西和财物，尤其是有人要 Check Out 的时候。

④ 如果希望减少（可能出现的）赔偿带来的损失，可以考虑购买个人责任险 (Personal Liability)，通常为 80 瑞士法郎左右一年，可在 www.comparis.ch 查找。

④ 房屋外面的邮箱上添加你的名字，以便不错过信件或包裹。

> 合租小提示：注意卫生，做饭后立刻将厨房清洁干净，轮流倒垃圾，注意控制噪音，不要影响到室友学习或休息，多与室友交流。退房时则需要彻底清洁打扫好房屋。

4 手机通讯

1. 当地通讯

瑞士的手机制式为 WCDMA，在中国购买的手机可以直接在瑞士使用。

瑞士的三大移动运营商也是三大手机零售商，它们是 Salt、Swisscom 和 Sunrise。Swisscom 在瑞士的覆盖率较广也比较贵，Sunrise 价格不错但偏远地区覆盖不到，Salt 价格合适但信号连接比其他两家差。通常开学第一周前后有优惠活动，路过门店时可以留意一下。

使用 Salt 一定要在优惠期间办学生优惠套餐，不然 19 瑞郎 / 月的基本套餐，只包括给 Salt 网络内的 Unlimited Calls & SMS，+30 Mins in Switzerland。重点是只有 500MB 流量根本没法用，不少同学因此最后花了 100 瑞士法郎取消 Salt 合约重办了 Sunrise 20 瑞郎 / 月 1.5G 的基本套餐。

> 友情提示：签约机可以已有用户作为推荐人，双方都会返话费。

2. 国际长途

与瑞士以外的其它国家 (如中国) 通讯，可以购买 Mucho、Lyca、Lebara、Yallo 等通讯公司的 SIM 卡，它们借用 Salt、Swisscom 或 Sunrise 的手机网络，往往国际电话的资费非常低。这些通讯公司一般不设实体商店，可以在它们的网站上找到 SIM 卡的购买方法，一般是通过邮局、便利店代售或直接邮购。

网络电话如 Skype 等拨打国际电话价格十分低廉，当然自从有了微信，跨国通话轻而易举。

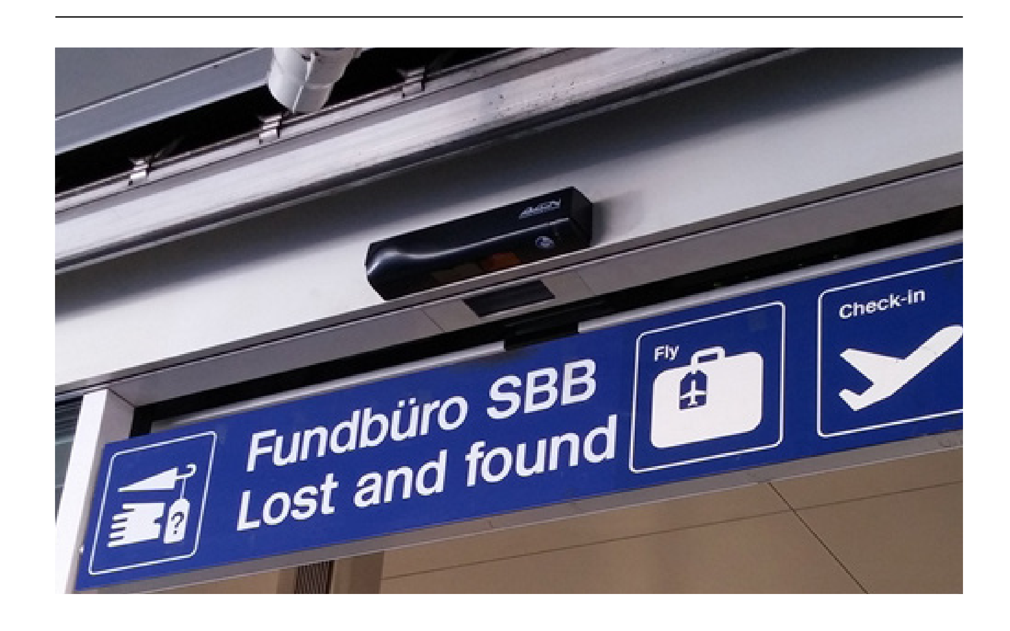
3. 国际漫游

瑞士的移动运营商国际漫游费相对较高，以 Salt 为例，在欧洲内部可以使用 Go Europe，固定月费 5 瑞郎，包含 10M 流量，拨出电话到欧洲境内 0.2 瑞郎 / 分，拨出电话到欧洲境外 2 瑞郎 / 分，接电话 0.2 瑞郎 / 分，发出短信到全球 0.15 瑞郎 /SMS。
网址 www.salt.ch/en/roaming/

或可以选择中国移动或其他中国的移动运营商的 SIM 卡，资费往往比瑞士运营商低（但谷歌地图等软件不能用）。

> 友情提示：签约机在签约期内是不能更换其他 SIM 卡的。如果想要使用其他 SIM 卡，要么从国内带手机过来这边签 SIM-Only 的合约，要么从国内带一个备用机过来。

5 Lost & Found



1. 在学校丢了东西

到学校的 Lost & Found 柜台去找。
UZH 电话：044 634 03 09

2. 在学校饭堂丢了学生卡

到饭堂平时付款处去找。超过一周，到饭堂管理处去找。

3. 火车上丢了东西

第一时间到 SBB 的网站上 www.sbb.ch/en/bahnhof-services/dienstleistungen/fundbuero.html 提交遗失报告，然后后台会帮你找，并定期给你发信通知是否找到。

4. 在公交车上丢了东西

到 Fundbüro Stadt 去找。
电话：044 412 25 50
地址：Werdmühlestrasse 10, 8001 Zürich
或者到 Easyfind 的网站上去找。
网　址：www.easyfind.ch/default.aspx?Language=en

5. 在外捡到东西

拿到最近的 Polizei 警察办公室或 Lost & Found 办公室进行登记，或者也可以给 SBB 服务台上的售票员，留下地址电话和银行号，或许有 Finder Rewards。

6 超市



1. 连锁超市

① Migros 和 Coop 在瑞士遍地都是，是最常见到的综合型超市。

② Denner 和 SPAR 的价格比较便宜一些。Denner 是打折超市，个人经验它的蔬菜水果质量比 Migros 差一些。

③ Aldi 和 Lidl 是德国连锁超市，物美价廉，不过东西种类有限。

> 友情提示：瑞士除部分餐馆以外大多数商店和超市周日不开门，除主火车站和机场外，Affoltern 和 Altstetten 火车站附近也有小型超市开门，大家要注意规划屯粮。另外可下载 Migros App 实时查询 Migros 超市营业信息。

2. 土耳其超市

苏黎世有几家蔬菜水果种类较多的商店，各家名称不一样，被苏村的同学们亲切地统称为土耳其超市。它们的坐标如下：

① Wehntalerstrasse 530, 8046 Zürich
这家蔬菜比较丰富，有一般超市买不到的青菜、菠菜和空心菜等，有冷冻海鲜。

② Birmensdorferstrasse 143, 8003 Zürich
这家蔬菜种类一般，肉类比较丰富，牛羊肉的价格不错。

③ Schaffhauserstrasse 459, 8052 Zürich
蔬菜水果牛羊肉冷冻海鲜都有，全年营业且晚上十点多才关门，营业时间堪称业界良心。

④ Badenerstrasse 530, 8048 Zürich
这家无肉类。

⑤ Tramstrasse 10, 8050 Zürich
这家蔬菜种类一般，羊排非常不错。

⑥ Wehntalerstrasse 28, 08046 Zürich
目测最大的一家，种类齐全。

3. 苏黎世肉联厂

地址：Herdernstrasse 61, 8004 Zürich
卖便宜的鲜肉。像是猪蹄内脏，鸡心鸡胗之类外国人不吃的东西会很便宜，而且肉联厂都有卖。

4. 亚洲超市

中国特色物品、亚洲的蔬菜、干货、中国调料、生鲜或者速食都有，买东西时注意查看保质期。新亚洲及联华对于学联卡持有者均有 10-15% 优惠，周六打八折。

①新亚洲：
Birmensdorferstrasse 94, 8003 Zürich

②联华 1 号：
Birmensdorferstrasse 94, 8003 Zürich

③联华 2 号：
Schaffhauserstrasse 269, 8057 Zürich

④顺龙 1 号：
Affolternstrasse 10, 8050 Zürich

⑤顺龙 2 号：在主火车站内，周日开门。因主火车站内部结构复杂无法详述，请参阅站内随处可见的平面导航图。

5. 日韩超市

① Nishi Japan Shop:
Schaffhauserstrasse 120, 8057 Zürich

② Yumi Hana:
Schützengasse 4, 8001 Zürich

> 友情提示：有七点卡或 GA 卡的同学或租车拼车的同学可以去德国 Waldshut 的 Kaufland 和 DM 采购，周边国家的物价比瑞士低很多，当然关于时间成本每个人计算方式不一样。
>
> 19：06 从苏黎世出发倒两趟火车在 19：52 到达 Waldshut，DM 和 Kaufland 都位于火车站附近。DM 购买日化用品和奶粉等，20：00 关门；Kaufland 是德国综合型超市，可购买蔬菜肉类和生活用品，22：00 结束营业。
>
> 理论上从德国带过境的肉类每人不得超过 1KG，偶尔有海关上来检查。



7 家具和生活用品

1. 家居用品

可以去 IKEA 或者 Coop City 或 Migros City 购买。离苏黎世较近的两家 IKEA 分别为:

① Moorstrasse 3, 8305 Dietlikon

② Müslistrasse 16, 8957 Spreitenbach

或者选择位于第二家 IKEA 附近有一个超大的 Spreitenbach Shopping Center，可以实现购物一体化。也可以选择在宜家官网下单：www.ikea.com/ch，35kg 内的单件运费 9.9 瑞郎。

2. 旧货集市

Helvetiaplatz 周六有旧货集市，是购买自行车、电器甚至旧衣服等的好去处。

3. Otto's

Badenerstrasse 650, 8048 Zürich

可购买家具、日用品及食品。如果只需添置小型收纳，比需要加区票的宜家划算。

4. UZH 和 ETH 的二手交易平台

www.marktplatz.uzh.ch/borse/

5. 二手店

二手店的分布较为分散，比如在位于 Wehntalerstrasse 530 土超隔壁就有一家。现在很火的二手店有 Brockenhaus 和 Caritas:

① Brockenhaus: 苏黎世有好几家，主火车站旁边有一家较大的店面，地址为 Neugasse 11, 8005 Zürich

网址：www.zuercher-brockenhaus.ch

② 二手衣物，评分很高的是 Bogen C, Viaduktstrasse 91, 8005 Zürich 这一家。

网址：www.caritas-zuerich.ch

6. 电器

可以去 Migros 旗下的 M-electronics 购买，Interdiscount 和 Fust 也有便宜些的电器可买，Fust 可使用 UBS 的 Keyclub Point。

7. 自行车

瑞士的自行车比较贵，一般大家都在二手网站或者在旧货集市购买，一般价格在 100 至 400 瑞郎之间。如果购买新车，一些商店、五金店会有 200 至 500 瑞郎左右的打折新车，需要大家自己关注。如果不是买专业级或昂贵的自行车，可以购买二手车。

友情提示：瑞士的自行车需要上保险并且贴保险证明，每年更新。这个保险是必须的，如果警察拦截下你，发现你的车没有这个保险，是可以罚款的。

8 垃圾分类



瑞士的垃圾分类比较严格，据说有垃圾警察检查垃圾是否分类正确。瑞士、瑞典这些国家的环保意识真得很值得国人学习。

瑞士一般居民区周边都有不同的垃圾箱，分为纸、纸板、PET、金属和玻璃（玻璃需要根据不同颜色分类），其他垃圾必须放到 Züri-Sack（10 个一捆，约 20 瑞郎，可在超市或邮局向收营员购买）。

关于其他垃圾回收的情况，请参照：www.englishforum.ch/daily-life/197248-waste-disposal-recycling-zurich-2014-comprehensive-overview.html



9 购物篇



Zurich-West

1. 市区购物

一月和七月是欧洲的打折季，就算是瑞士这样的土豪国也挂满了 Sale 的牌子，苏黎世逛街一是在火车站大街一带，二是在 Zentrum Glatt（在 110 区边外一点点，乘车时请注意,可以坐 Tram 9 到 Altried 走过去），三是 Sihlcity。

除了老城，Zurich-West（苏黎世西区）也非常值得一去。那里从过去的工业区摇身变成了苏黎世的时尚创意区：Im Viadukt 的时尚设计品牌店、Schiffbau 仓库夜店、Freitag 旗舰店、25hours Hotel 等都不容错过！

2. 打折村

瑞士比较大的 Outlet 是位于意大利语区的 Fox Town (Via Angelo Maspoli 18, 6850 Mendrisio)，大家可从其官方网页 www.foxtown.com 了解到详细信息。圣诞节前后会在本来的折扣基础上再次打折，是购物的好时机。

另外有位于库尔（Chur）附近的 Landquart Fashion Outlet，从火车站坐车一个多小时到，出火车站就是打折村。那里不但有一个很大的 Navyboot 工厂店，还有 Puma, Nike, WMF, Levi's 等品牌。

3. 康斯坦茨

康斯坦茨是离苏黎世最近的购物首选的德国城市。买日用品、电器、化妆品、衣服等各种东西，或者理发，吃饭，娱乐等等各项活动都可以去康斯坦茨，消费较瑞士便宜很多。交通：苏黎世前往康斯坦茨可乘火车（有半价卡往返 34 瑞法，可以买定时定次的 SBB Super Saver 票约 24 瑞法，建议下载 SBB App）或者汽车（Flixbus，往返大约 16 欧元，建议下载 Flixbus App）。

4. 康斯坦茨购物推荐

① Karstadt：德国百年百货购物商场连锁，时常提供折扣。尤其推荐 Karstadt Sport，目前仍有部分在 Lago 地下一层。
地址：Hussenstraße 23, 78462 Konstanz

② Lago：餐饮、购物、超市、小商店一体的购物广场，有将近 70 家商铺，有药店，H&M，阿迪达斯，WMF 锅具，地下一层有超市，DM，Douglas。还有其他生活、配饰小商店。有一些吃饭的小饭馆，但不多。此外，德国奖励饮料瓶的回收，在 Lago 地下一层的 Aidl 超市有专门的回收机器。所得代金券可以直接在 Aidl 超市消费。
地址：Bodanstraße 1, 78462 Konstanz

③ Müller：购物商场。有化妆品、香水、小零食、文具、厨房用品、家居、电子产品等。
地址：Marktstätte 13, 78462 Konstanz

④ Douglas：德国化妆品连锁公司。有护肤、化妆香水等用品。Douglas 有一些网上出售但是实体没有的产品，可以网上预约，到时候去实体店取，方便很多。

⑤ DM：类似于国内的屈臣氏。有芭乐雅的日用品，双心保健品等。性价比很高，奶粉等也可以在这里买到。

5. 吃饭

① Pano Brot & Kaffee
地址：Marktstätte 6, 78462 Konstanz
是一家甜品店，推荐去那里的甜品和咖啡。

② Brauhaus Joh. Albrecht
想吃德国猪肘子的同学可以去这里。
地址：Konradigasse 2, 78462 Konstanz

③ Asia Town
亚洲自助餐厅
地址：Bodanplatz. 4, 78462 Konstanz
寿司，铁板烧以及各种亚洲菜
价格 15 到 18 欧元左右；
营业时间：每天 11:00-15:00，17:00-22:00，周日或节假日 12:00-21:00。





Lago

4. 退税

德国境内本国及欧盟成员国人购买非食物商品时需要缴纳 19% 消费税（VAT），食物需要缴纳 7%VAT。瑞士属于非欧盟国家，那么在任意瑞德边境城市购物时，向售货员索要退税单（提 Schweiz，特有的边境退税单），然后持瑞士居留证（L 证除外）以及中国护照，当日（一定记住必须当日）去海关盖退税章，然后日后再回到购买商品商店退税，可以退现金或者在下次购买商品时直接抵值使用。

德国海关在康斯坦茨边境有三个 Offices，建议大家在 Google Map 上搜索 Zollamt Konstanz。从德国购买东西进入瑞士算是进口。瑞士海关对于个人购买的物品种类数量及金额实行限制。单人单次总额不超过 300 瑞郎可以免缴瑞士的消费税（非食品 8%，食品 2.5%）。若超出此金额，需要全部补缴瑞士的消费税。

其它一些物品种类数量的限制及违规罚款条例详见：www.ch.ch/en/swiss-customs/



10 旅游篇

马特宏峰

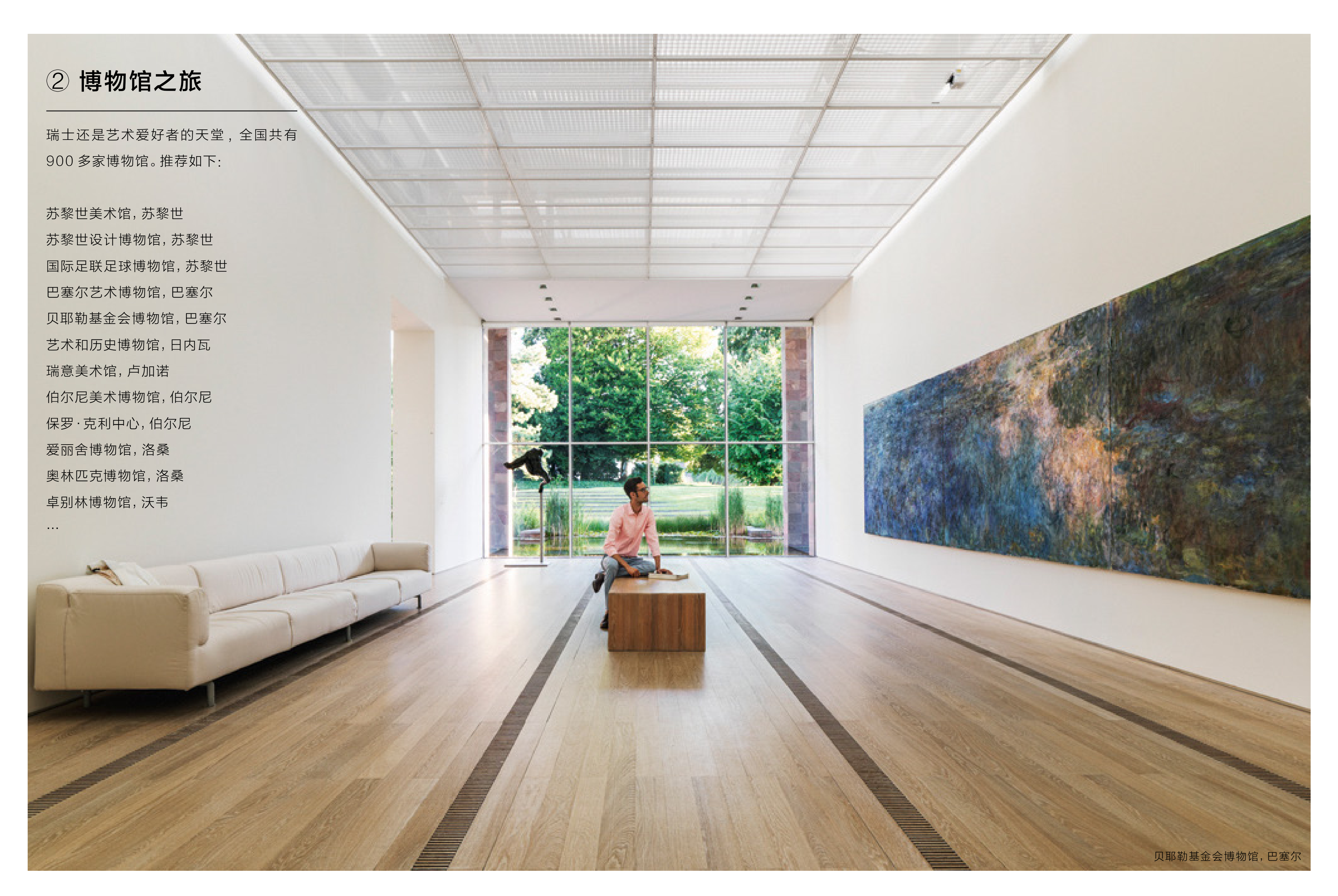
① 自驾游

自驾游瑞士是极好的体验。这里不但聚集了世界各大租车公司，而且还提供了一个 Mobility 共享租车的服务。

共享租车能比市面租车低很多的价格租到好车。费用为年费 + 小时费 + 里程费的形式（涵盖了车费、油费、基本保险费用。有需要的朋友也可以购买附加险）。学生年费有优惠，前四个月可以免费试用。申请共享租车只需提供驾照和入学信息即可（ETH 有专门的申请入口）。使用共享租车非常方便，前一秒手机 App 预订，下一秒租车卡（公交卡 SwissPass/ 学生卡）就可当钥匙去停车位刷开汽车门。基本全年随时随地租车，瑞士全境市区基本步行可达共享汽车停车位。车子从两人的 Smart 到兜风的敞篷车到商务七座车再到搬家专用的小货车应有尽有。更多信息请：www.mobility.ch



拉沃葡萄园，沃州



② 博物馆之旅

瑞士还是艺术爱好者的天堂，全国共有900 多家博物馆。推荐如下:

苏黎世美术馆，苏黎世
苏黎世设计博物馆，苏黎世
国际足联足球博物馆，苏黎世
巴塞尔艺术博物馆，巴塞尔
贝耶勒基金会博物馆，巴塞尔
艺术和历史博物馆，日内瓦
瑞意美术馆，卢加诺
伯尔尼美术博物馆，伯尔尼
保罗·克利中心，伯尔尼
爱丽舍博物馆，洛桑
奥林匹克博物馆，洛桑
卓别林博物馆，沃韦
...

贝耶勒基金会博物馆，巴塞尔



③ 伯尔尼老城

瑞士首都，欧洲最美丽的中世纪城市之一，可远眺阿尔卑斯山。



④ 阿莱奇冰川

阿尔卑斯山区最大的冰川，最壮观的景色是贝特默峰和埃基斯峰。



⑤ 伯尔尼纳快车

纵穿阿尔卑斯山，从格劳宾登州的库尔或圣莫里茨直达意大利境内的蒂拉诺。





⑥ 因特拉肯，少女峰

被“欧洲屋脊”的少女峰火车站，能从三个眺望台俯视冰川。



⑦ 莱茵河瀑布

欧洲最大的平原瀑布。可乘坐游船并攀登耸立在湍急水流上方的峭壁。歌德曾 4 次造访。

⑧ 维亚玛拉峡谷溪降探险

公元前修建的古道“维亚玛拉 (Viamala)”连结阿尔卑斯南北，峡谷两端矗立着岩壁。





⑨ 拉沃葡萄园

建于十一世纪，是瑞士最大的葡萄园区之一，十四个保存完好的村落嵌融其中。

⑩ 金色山口快车（蒙特勒—琉森）

金色山口快车连接了瑞士中部古老城市琉森和西南部优雅城市蒙特勒：明丽的湖水，雄伟的阿尔卑斯山、悠闲的牧场以及美丽的葡萄园。

⑪ 马特宏峰，采尔马特

巍峨的金字塔形山峰是全球上镜率最高的山峰。采尔马特位于马特宏峰山脚下，得天独厚的地理位置使之成为世界上最著名的度假村之一。从采尔马特乘坐缆车前往马特宏峰，可以欣赏到马特宏峰的雄姿。

Autumn Winter

11 邮寄

DIE POST
LA POSTE
LA POSTA

瑞士邮局是 Die post，随处可见。普通包裹 15 至 20 天到国内，邮局有具体资费宣传页，可以去那里拿。邮寄 10kg 到国内差不多是 80 多瑞郎。

如果在康斯坦茨买东西，往家里寄奶粉，礼物之类的东西可以在康斯坦茨的 DHL 邮寄，费用会比瑞士邮局便宜些，10kg 是 60 欧元左右。邮局都有打包材料可以买，纸箱子等并不贵，一个纸箱子约三四欧元，也可以跟药店等要。再省钱的方式就是可以在淘宝上买 DHL 包裹单，自己打印出来，到时候贴到箱子上直接交给 DHL 就可以，操作方法直接在淘宝上搜 DHL 包裹单就可以。

Die post 和 DHL 一些包裹可以查到物流单号，具体可以查看官网和咨询邮局。

12 奖学金与助学金



国际硕士研究生在完成第二个学期的修课拿到一定的学分后可以申请国际学生奖学金（www.ethz.ch/students/en/studies/financial/scholarships/cost-of-living.html），奖金数额往往较可观，按照以往几年经验中国人申请到的几率非常之大。

国际本科生在完成第一个学期的修课程之后可以申请 Solidarity Fund for Foreign Students。

详情见查询网站：www.ethz.ch/students/en/studies/financial/solidarity-fund.html

13 学联福利



学联卡使用说明

苏黎世学联会员卡为实名制，不可转让，不可复制。持卡者可凭卡在学联合作商家处享有相应优惠。

2017/18 学联卡有效期：2017 年 5 月 1 日至 2018 年 3 月 30 日



14 兴趣小组



1. 交友篇

各类运动 | 苏村运动群

神会玩儿的一个群，跟着我们飞檐走壁，上天下地！

联络人：张璐西

微信号：luxiixul

旅游 | 苏黎世驴友群

世界那么大，一起去看看。时不时再来个说走就走的旅行

联络人：温健勇

微信号：wenjianyong2013

暴走 | 登山徒步群

快上车，老司机带你玩转瑞士！

联络人：吴骏宙

微信号：befell90

网球 | 苏黎世中国人网球协会

网球，不只是一项运动...

联络人：温健勇

微信号：wenjianyong2013

羽毛球 | 苏黎世羽毛球

话风云，磋球艺，会挚友，识新朋，期待羽球骚年们的加入！

联络人：马欢

微信号：longlongtimeago007

篮球群 | 篮球周六

打篮球，找老吴！

联络人：老吴

微信号：22415732

足球 | 足球小将

踢足球，找 Bochao！

联络人：Bochao Liu

微信号：bochao_liu

滑雪 | 追风逐雪在阿尔卑斯

如题，追风逐雪在阿尔卑斯

联络人：方星

微信号：alpha127

滑雪 | 滑雪俱乐部

无论你是零基础，还是滑雪大神，你都能在这里找到与你一起滑蓝道，红道，黑道，黄道的小伙伴们。如果你技术足够好，还可以加入我们的雪上龙之队。

联系人：赵娟

微信：0041765380188

健身 | 苏村健身爱好者大联盟

打造男神与女神的梦工厂

联络人：汪增辉

微信号：jamesZwang23

乒乓球 | 乒乓球群

该群为UZH学生自发成立的乒乓球运动群，常规活动参见 ASVZ 安排的 Tischtennis Freispielen（乒乓球自由活动）课程，一般为每周五晚上 ASVZ Irchel 体育馆，欢迎加入！

联络人：Heller

微信号：xheller

乐队 | 古典乐社

苏黎世学联古典乐社是由几位爱乐者提议，在学联的大力支持下成立的。乐社的成立目的是为苏黎世及周边地区的古典乐爱好者们提供一个平台，促进爱乐者们之间的交流。

微信号：klauscloud

合唱团 | 苏黎世中国结合唱团

苏黎世中国节合唱团是一个有固定活动场所和活动时间的团体。活动地点，时间以及其它信息可以在 Facebook 上找到 (www.facebook.com/groups/37739737493/)。

联络人：许玉祥

微信号：alpzurich

棋牌社 | 苏村牌圈

狼人杀，三国杀，德扑麻将斗地主象棋围棋飞行棋，无一不杀。每周主题不同，固定开杀。血腥的战场上，与你一同斗智斗勇，争王争霸。

联络人：张璐西

微信号：luxiixul

语言 | CUZ 语言文化俱乐部

每月一次的语言角，帮你扫除交流障碍。联络人：丹丹

微信号：loveben321

美食 | 吃货联盟

传说苏黎世五行缺美食，谣言将在此终结。找到了我们，就找到了幸福，从味蕾开始！

联络人：张璐西

微信号：luxiixul

摄影 | 瑞士摄影爱好者群

瑞士摄影爱好者群是自发组织的一个团体是为在瑞士的华人提供摄影知识交流平台、在这里你可以发布你的摄影作品、供大家欣赏学习交流提高！欢迎各位自由加入！

联络人：马医生

微信号：mabindd

卡拉 OK 综合娱乐 | 幺零幺

苏村各种搞事情的地方

联络人：吴宇凡

微信号：qq22415732

狙击手 | 雷射枪走起来

能爆头，坚决不打手

联络人：皮特尔·猪

微信号：zhuz50

电影 | 电影群

感情升级的绝佳场所

联络人：莫李东

微信号：leonidvonMoore

另类运动 | Pokémon Go

我们的目标是去时代广场抓超梦！

联络人：张小憨

微信号：enkai1126

中瑞之桥

China Switzerland Connection

Learn about interesting events in Switzerland and meet local people who love China! Join the WeChat Group of the China Switzerland Connection.

联络人：Carli Beeli

微信号：cbeeli





2. 校友会

复旦大学瑞士校友会

欢迎在瑞士工作学习的复旦大学校友加入，丰富的活动，强大的校友网络，为你在瑞士的工作学习助力。

联络人：张子凡

邮箱：fudanalumniswitzerland@gmail.com

瑞士北京大学校友会

瑞士北京大学校友会成立于 2017 年 6 月 18 日，已有校友逾百人。在苏黎世和日内瓦两地经常举办丰富的活动供校友联络感情，交流学习。

联络人：刘宇

微信 ID：zurimonster

瑞士清华大学校友会

瑞士清华校友会成立于 2016 年 10 月 22 日。校友会主要由在瑞士学习、工作、生活的校友组成，有一些是已经离开瑞士，还有一些即将来瑞士短期学习的交换生。瑞士清华校友会欢迎各位新生校友与我们联系、加入校友群、将来加入校友会。

联络人：黄彬璐

电话：+41 78 805 93 72

电子邮件：huangquick322@gmail.com

微信 ID：echo_roal

瑞士浙江大学校友会

瑞士浙大校友会成立于 2014 年 10 月 26，现有会员大约 100 人。校友会是一个提供交流，促进学习，鼓励回馈社会的平台。

联络人：丘小冰

邮箱：zjuaa.ch@gmail.com

瑞士同济大学校友会

瑞士同济校友会聚集了在瑞学习工作生活的校友近百人，定期会举办各类活动，同舟共济，推进校友职业发展，丰富校友的业余生活。欢迎新老校友们加入瑞士同济人专属的交流平台！

联络人：王晓蒙

微信 ID：wxmxavier

15 领事保护



1. 遭遇突发事件怎么办

① 紧急电话

112: Internationale Notrufnummer 国际紧急电话

117: Polizei 报警

118: Feuerwehr 火警电话

144: Sanität, Ambulanz 医疗急救

② 打电话的时候需要说什么

准备好回答五个问题：

问题 1: 在哪里发生的？报告具体位置，如需要，恶劣天气时还要报告天气情况

问题 2: 事故经过简单描述

问题 3: 受伤人数是多少？

问题 4: 受伤人的类型？是否有生命危险

问题 5: 联系人姓名，可打回的电话号码

2. 入（出、过）境受阻时怎么办

① 如果您持有效护照、签证，请向边境检查部门说明情况，询问受阻原因。如果您语言不通，可要求对方提供翻译服务。

② 如果您的合理要求未得到回应，请与中国使（领）馆联系。领事官员将向有关部门了解情况，并进行必要交涉。能否放行取决于实际情况。如果您受到不公正对待，请注意收集、保存证据，以便日后诉诸法律。

3. 发生被抢、被盗、被骗事件怎么办

请立即前往当地警局报案，或拨打电话 117 报警。要求警方出具报警证明，以便日后办理保险理赔、证件补发等手续。通常，现金等不记名财物被找回来的可能性很小。

4. 护照丢失怎么办

① 首先，立即到当地警察局报警并备案，并保存好报失单，报失单上应列明遗失物品名称和报失人姓名。

② 立即与中国使馆 / 中国领馆联系补办护照

- 凭相关身份证明文件申请补办旅行证
- 护照复印件或护照号码，2 张护照照片以及报失单原件和复印件

③补办护照一般需等待 15 个工作日，如需紧急回国，可先补办旅行证，回国后再补办护照。补证申请一旦提交不能撤回，丢失的护照即使找回也不能继续使用。

> 证件携带小贴士：
> 1. 原则上进出瑞士海关需要同时具备瑞士居留证（或有效瑞士签证）和中国护照才能证明身份，尤其是飞机和汽车。只是有可能不查。
> 2. 除必须情况外，出行前应准备好护照复印件和居留证复印件并随身携带。
> 3. 将护照资料页照片，身份证照片，机票行程单，宾馆订单拍照备份在自己的电子邮箱中，若遇到原件及打印件丢失情况可做到万无一失。

5. 当地居住证丢失怎么办?

在瑞士丢失:

① 首先,立即到当地警察局报警并备案

② 立即与当地户籍管理处联系

-Kreisbüro/Gemeindehaus 户籍管理地区地址可在网站(www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/bevoelkerungsamt/kontakt-oeffnungszeiten/kontakte-und-oeffnungszeiten-pma.html)上查找。

- 证件复印件

在国外旅游丢失:

① 首先,立即到当地警察局报警并备案,并保存好报失单

②联系机场海关,进行咨询

- 通报或出示警察局报案证明

- 其它有效证件原件、复印件

备注:运气好的话,机场海关不要求出示居住证。但是,不能保证他们不检查

③回到瑞士以后立即向当地户籍管理部门通报

-Kreisbüro/Gemeinde 户籍管理地区地址可在网上查找。



6. 意外受伤 / 生病 / 怎么办?

① 普通伤病可在瑞各城市火车站医护中心治疗。危重病患需赴大医院救治。也可拨打医疗急救电话 144,或空中(雪山)救援电话 1414,请求帮助。

② 如果病情或伤势较重,需要国内亲友来瑞陪伴,请联系中国使(领)馆,出示医院开具的医疗证明,以便使(领)馆通知您国内亲友,并协助办理相关手续。

7. 自驾车旅行发生意外怎么办?

① 如车辆抛锚,请拨打 140 紧急道路服务号码,尽快将车辆转移至安全区域。请尽快联系租车公司,要求提供紧急修车服务或更换车辆。

② 如发生车祸,请立即拨打电话 117 报警,请警察尽快将受伤人员送至医院抢救。

③ 瑞士车辆救援公司(TCS)提供 24 小时有偿服务:0800 140 140。

8. 被犯罪分子侵害(如被打)怎么办?

① 立即向当地警方报案,并索要一份警察记录复印件。

② 如果受伤,请尽快赴当地医院就医。

③ 可以直接与律师联系,寻求法律帮助。

④可向中国使(领)馆反映情况。领事官员将在听取您介绍受害情况后,同警局交涉,并敦促警方采取措施。领事官员还可以向您推荐律师和翻译,协助您与国内亲友联系。

9. 领事保护联系方式

① 中国外交部中国公民领事保护热线:

(0086-10-)12308

(0086-10-)59913991

使用微信公众号的紧急求助功能

微信号 :is12308



② 中国驻瑞士大使馆

地址:Lombachweg 23, 3006 Bern

中国公民领事保护热线:0041 764959 218

传真:0041 313518256

网址:ch.chineseembassy.org/chn

③ 中国驻苏黎世总领馆

地址:Mythenquai 100, 8002 Zurich

中国公民领事保护热线:0041 793070 937

传真:0041 442091501

网址:zurich.chineseconsulate.org/chn/

10. 领事官员可以为您做什么

① 当您的合法权益受到侵害,或与他人发生民事纠纷,或涉及刑事案件,使(领)馆可以应您的请求推荐律师、翻译和医生。

② 可以在所在国发生重大突发事件时,为您撤离危险地区提供咨询和必要的协助。

③ 可以在您遭遇意外时,协助您将事故或损伤情况通知国内亲属。

④ 可以在您被拘留、逮捕或服刑时,根据您的请求进行探视。

⑤ 可以在您遇到生计困难时,协助您与国内亲属联系,以便及时解决费用问题。

⑥ 可以根据中华人民共和国有关法律和法规为在国外合法居留的中国公民颁发、换发、补发旅行证件及对旅行证件上的相关资料办理加注。

⑦ 可以为遗失旅行证件或无证件的中国公民签发旅行证或回国证明。

⑧ 可以根据中华人民共和国有关法律、法规和相关国际条约为中国公民办理有关文件的公证、认证。

向使(领)馆寻求领事保护时,应做到:

- 提供真实信息,不能有虚假陈述
- 在主观上有接受领事保护的意愿
- 要求不超出所在国国民待遇水平
- 尊重外交、领事官员,不干扰使(领)馆的正常办公
- 依法交纳办理各种证件、手续的相关费用
- 遵守当地和中国的有关法律法规


中国驻瑞士大使馆，伯尔尼

11. 领事官员不能为您做什么

① 不能为您申办签证。

② 不能为您在当地谋职或申办居留证、工作许可证。

③ 不能干预所在国的司法或行政行为。

④ 不能参与仲裁或解决您与他人的经济、劳资和其他民事纠纷。

⑤ 不能替您提出法律诉讼、调查案件、充当翻译或代替您出庭。

⑥ 不能帮助您在治疗、拘留或监禁期间获得比当地人更佳的待遇。

⑦ 不能为您支付酒店、律师、翻译、医疗及旅行（机、船、车票）费用或任何其他费用。

⑧ 不能将您留宿在使、领馆内或为您保管行李物品。

⑨ 不能为您购买免税物品或办理购物退税、售后维修或退换货。

⑩ 不能帮您改签机（车、船）票。

第四章

常见问题

① 入学流程

1. 第一封 Official Letter 什么时候到？如果收不到怎么办？

答：国内一般在收到邮件后三至四周收到。如果超过六周还未收到，可以发邮件向 ETH 咨询。

2. 需要寄回哪些确认材料？毕业证是否一定要寄回？

答：必须寄回的材料有：护照复印件，签名了的确认信。毕业证可以开学时一起带去。

3. 寄回确认材料后，还有什么手续？

答：寄达后首先会先收到一封确认收到邮件。然后会收到一封纸质的确认信。纸质确认信如果两个月以上还未收到，可以联系 ETH。有部分专业和同学会直接收到电子确认信。

4. CDGDC 认证具体需要认证哪些？

答：大陆高校的毕业证，学位证和成绩单（海本不需要）。认证完毕后由认证机构直接寄给学校。

5. 入学需要体检或疫苗证明么？

答：不需要。

6. 需要补课的课程在哪里可以看到？

答：第一封纸质 Official Letter 里。



② 交通



1. 乘坐 Shuttle Bus 往返校区之间是否方便？

答：很方便，每 20 分钟一班，车程 15 分钟。具体时刻表请见：

www.ethz.ch/en/campus/locations/science-city-link.html

2.飞往苏黎世的航班可以托运多少行李？

答：每个航空公司不一样。其中，国泰航空可最多带两件，国航非北京直飞购留学生票可带两件，阿联酋可带两件。芬兰航空选择 Youth 的票也可以带两件。貌似有些航空公司如果额外申请学生票也可以两件。买之前可以向航空公司确认比较保险。

3 金融

1. 怎么从国内把钱带去瑞士以及怎么汇款最划算?

答:最划算用银联卡在瑞士 ATM 机取现,人民币结算。有的银行卡没有手续费。

详见"快易理财网":www.kuaiyilicai.com/bank/upatmcharge.html

2. 带多少瑞士法郎去比较合适?

答:一个人来的话,带现金 1000 到 2000 瑞郎足够,剩下用取现 / 转账 / 信用卡消费解决。

3. 办签证冻结的瑞士法郎应当怎样利用?

答:解冻后转账到瑞士银行卡。或者咨询发卡行有没有境外取外汇的服务。

补充:解冻一定需要存款原件。

4. 拿到 Woko 怎么付款怎么入住?

答:付押金可以转账,也可以到 Woko 办公室付现金。月租按月付账单即可(可以瑞士网银付款)。

5. 在苏黎世使用什么银行卡取钱较方便?

答:除了瑞士本土的银行卡,国内的银联卡或信用卡取钱都比较方便,只需 ATM 上印有银联或对应信用卡公司的标志即可。

4 生活

1. 德国亚马逊购物方便吗?是否包邮?

答:一般方便。具体看各个商品。另外阿里速卖通 Aliexpress 很不错,推荐一下。

2. 购买东西的退税规定?

答:网购看网站指示。现场买问店家要退税单在海关盖章,再回店家规定的地方退钱。

3. 瑞士人有什么生活习俗习惯中国人可能很容易冒犯的?

答:瑞士人说话比较有礼貌,很多时候其实话里带话,需要慢慢琢磨。瑞士人经常自称中立以及对外开放,但是爱国民族主义非常强,请慎重嘲笑任何关于瑞士的东西。

4. 保险需要入境之前办理么?

答:不需要。入境三个月内办理即可。

5 饮食

1. 工作日比较推荐的饮食模式是什么?早中饭学校食堂,晚上自己做?还是说找几个饭搭子大家轮流做?

答:食堂每顿经典套餐价格为 5.40 瑞郎或 6.20 瑞郎。在餐厅吃饭会比较贵,一般 30 瑞郎一个人一个菜加饮料。会做饭的同学建议自己做。想省钱的同学也可以到 Coop 去买食物。

2. 哪里买菜比较方便?

答:苏黎世土超比较便宜。超市打折起来也划算。有 7 点卡的朋友可以晚上去 Waldshut 的大超市 Kaufland 买菜,非常便宜。注重生活质量的同学可以在周末去 Oerlikon 菜市场买农民拿过来卖的菜,质量高,价钱也高。

3. 需要从中国带干货过去吗?

答:不需要。各种干货(木耳、紫菜等)、小吃、火锅底料等都可以在亚洲超市买到。亚洲超市的商品还是比较齐全的。如果还来得及,请在出国前尽情享有各种国内美食。

6 出行

1. 一个简单的入境后必须要办的事情的流程图

答:学校、居留、银行、手机、保险。主要就是这几条线。其中银行需要申请居留的证明。手机不办合约不需要居留。

2. 在苏黎世上学女孩子一个人走路安全吗?苏黎世有没有什么治安不好或者大家没事不会去去也得很小心组队的街区?

答:基本很安全。很多人夜不闭户(不建议)。酒吧街附近(Langstrasse)也许夜深或周末比较乱一些。安全着想尽量避免夜半在外。如果实在担心危险,可以到店里去购买辣椒水等合法防身工具。

2. 希望能详细介绍公交运行路线原理

答:不需要明白,使用 ZVV 或 Google Map 或者 SBB 应用即可知道如何搭车。一句话就是"双规(规定时间规定地点任意公共交通工具)"有效,准点发车。



Sternen Grill 据说是苏黎世最好吃的香肠,老板 Peter and Thomas Rosenberger 从 1963 年到现在已经开了 54 年了。如果你到了 Bellevue,一定要试一试。
地址:Theaterstrasse 22, 8001 Zürich
营业时间:Mon-Sun 11:30-23:00

7 学习



1. 导师在整个的 Program 中扮演怎样的角色?

答: 可以给学生提供一些有关课程计划上的建议。然而 Semester Project 和硕士论文可以不用在的实验室跟着导师写。所以其实除了建议以外可能没有别的过多的用处。但是学生可以自行和老师打好关系。

2. 培养计划是自己制订的么? 选课时是否可以和培养计划不一样? 是否可以修改培养计划?

答: 学生自己做好计划让导师签字同意。可以更改计划, 只要导师同意。

3. 毕业设计是否一定要跟着导师做? 可否去公司做?

答: 可以去公司做, 只要找好了公司并且导师同意。

4. 是否可以在瑞士实习? 实习需要 Work Permit 么?

答: 可以实习, 但是需要 Work Permit。如果硕士项目中没有强制实习的学分, Work Permit 很难办下来, 也就难找到实习。

8 签证

1. 办理签证所需的银行存款证明时对银行有什么要求?

答: 需要是在瑞士有分行的任何银行, 外国品牌的银行如花旗, 汇丰等, 中国的银行如建行。需是本人名义的账户。具体请参照 ETH 邮件中的 "immigration_guidelines.pdf" 文件。

9 驾照

1. 如何更换瑞士驾照?

答: 更换瑞士驾照须知

① 提交申请, 参加交通管理局的路考。
提交申请后必须在三个月内完成考试

② 考试只有一次

③ 无故缺席, 视考试未通过

2. 若实际驾照考试未通过会有什么后果?

答: 实际驾驶考试未通过导致的结果 :

① 中国驾驶执照在瑞士无效, 管理局将在中国驾照上注明, 此驾照在瑞士无效, 驾照归还本人。

② 禁止在瑞士驾驶车辆。

③ 未通过考试, 必须按照常规渠道获得瑞士驾驶执照 : 参加紧急救护课和交通知识理论培训班 ; 通过理论考试 ; 通过路考。

10 住宿

1. 如何申请宿舍?

答: 填写 ETH 邮件中的 Link 上的表格即可。提交申请后会有系统回复邮件。

2. 宿舍在什么时间之前申请申上的概率比较大?

答: 宿舍采取抽签形式, 所以只要在规定的截止日期之前申请, 几率是一样的。

3. 宿舍能住多久?

答: 官方说法一学期。但是可以申请延期一学期。

4. 预订 Student Village 时, 如果预订后反悔会有什么后果么?

答: 需要交 100 瑞郎的合同费。

5. 没房的话刚到瑞士怎么办?

答: 可以找 Airbnb, 青年旅馆, 酒店, 或者 Hotel Academy Apartment 有短租公寓, 在 Irchel Universität 车站附近, 30 天起租, 每月约 1500 瑞郎; Apartments Swiss Star 也有短租公寓在 Oerlikon 附近, 每月约 1000-2000 瑞郎。如果实在没办法, 勇敢的男生也可尝试 Coach Surfing (请根据自身情况考虑, 该手册不负责安全后果)。另外, 还可以尝试在租房网站上发寻房广告。

11 娱乐


© Zurich Tourism

1. 想要游泳，应该办理什么卡?

答：苏黎世市可以游泳的地方：www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/sport/schwimmen.html，每个泳池设施，大小，开放时间都不太一样，可以选择适合自己的去。游泳的票可以去任何一个游泳的地方。8 瑞郎一次或者 240 瑞郎一年，比较好的是年卡可以转让，多人可共享一张，只不过每次只能一个人去游.还有一些其他多次套票组合。详情请移步：www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/sport/schwimmen/Preise.html

2. 想要健身，应该如何办理健身卡?

答：由于 ASVZ 的年费已经包含在学费里，学生可以免费使用 / 参加各种课程，可下载 ASVZ APP 对上课的时间地点进行查询，如果想学如何使用健身器材，ASVZ 也有相关免费课程。额外需要付费的课程（网球，游泳课等）可登录 ASVZ 的网站查询。

免责声明

新生手册由苏黎世中国学生学者联合会（以下简称苏黎世学联）制定和发布，其目的是为即将来苏黎世的学生学者提供引导和帮助。本手册内容全部为建议性内容，由苏黎世学联负责采集、编辑整理。编辑小组由多位在苏黎世学习和生活的师姐师兄组成。根据我们自己的亲身经历和多方采集，编辑成册。我们尽力确保新生手册信息的来源可靠，但苏黎世学联不担保信息的完整性、准确性和时效性。由阅读本手册而引发的任何意外以及造成任何后果，苏黎世学联不承担任何法律责任。

如本手册，存在未注明来源的内容，涉及侵犯其合法权益，请及时致信向苏黎世学联（business@acssz.org）书面反映，并提供身份证明、权属证明及详细侵权情况证明。苏黎世学联在收到上述法律文件后，将尽快修改本手册内的侵权内容并提供书面道歉。

本手册中提供的网站链接均为手册制作时的有效链接，将不断更新本手册，但并不保证本手册的更新时间以及更新内容。

本手册的转载和引用需注明来源和出处。由转载和引用本手册引发的任何法律问题，苏黎世学联不负任何责任。

本手册中如有与中华人民共和国法律法规或瑞士当地法律法规相抵触的地方，请以所在地的法律法规为准。 阅读本手册内容的全部或者部分均视为遵守本免责声明中所列的一切条款。

本手册的一切解释和修改权归苏黎世学联所有。

苏黎世中国学生学者联合会

赞助商





Zhao Ren
Translation & Consulting
文件翻译咨询公司



个人捐赠者
Personal
Sponsors/Donors

苏黎世学联衷心感谢以下朋友们的慷慨捐赠和对学联新生手册的大力支持！
ACSSZ wants to thank the following friends for their generous support in making this student manual possible:

Ms. Dan Fahrenholz
Principal
China Center AG
www.china-center.ch

Mr. Hardy Brennwald
Auditor
Swiss-Chinese Association

Mr. Diego Salmeron
Vice President
Swiss-Chinese Association
/LEP Consultants AG
www.lep.ch

Mr. Andries Diener
Vice President
Swiss-Chinese Association
/Diener Syz Real Estate
www.dienersyz.com

Mr. Albert Meier
Vice President
Swiss-Chinese Association

Mr. Ueli Merz
Vice President
Swiss-Chinese Association

China Center AG
德语培训部

专为在瑞华人设计
中德双语授课
还有周末班噢！

另有语音、语法、写作和口语专项网课



负责人：丹丹
Te: +41 78 923 85 20
E-mail: dan.fahrenholz@gmail.com
Wechat ID: DDTTJJ99
www.china-center.ch



Zhao Ren Translation & Consulting



有关文书，文件在苏黎世总领馆办理领事认证前，必须在当地公证，认证机构办理公证，认证；最后，在中国领馆办理领事认证。

证件，法律文件翻译

证件，执照
出生证，结婚证，驾驶执照，居住证

学业证明
学位证书，毕业证书，成绩单

法律文件
无犯罪证明，商业注册摘录，授权书，委托书

zhao.juan@bluewin.ch
+41 76 538 01 88
+41 44 342 30 89

请联系我们
请将文件扫描或拍照通过e-mail:zhao.juan@bluewin.ch寄给我们,以确定翻译费用及翻译时间。





Imprint



制作团队

总策划：张璐西　吴柯

主编：张静　刘丽娜

编辑：潘周聃、牟效玲、赵娟、Ueli Merz

平面设计：王伟杰（hiwaynewang@gmail.com）

特别鸣谢：

瑞士浙江大学校友会

苏黎世学联 2016/17 新生手册编辑部